

Определение уровней физической подготовленности и вестибулярной устойчивости у детей среднего школьного возраста (10-11 лет) на занятиях в специализированной группе по военно-спортивному многоборью

А.Н. Бурьяноватый, преп.

*Кировоградский государственный педагогический университет
имени Владимира Винниченко*

Цель исследования: определение уровней физической подготовленности и вестибулярной устойчивости у учеников среднего школьного возраста.

Задачи исследования: провести тестирование физической подготовленности и вестибулярной устойчивости.

Гипотеза исследования: предполагается проанализировать, как тренировка функций анализатора вестибулярной устойчивости посредством физических упражнений, в особенности связанных с сохранением равновесия тела и вращательными движениями, снижает порог вестибулярной чувствительности и повышает устойчивость организма к вращательным нагрузкам и укачиванию и повышает уровень физической работоспособности у детей среднего школьного возраста на занятиях в специализированной группе по военно-спортивному многоборью.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие ученики четвертых и пятых классов (ребята) общеобразовательной школы №16, №20, №29 г.Кировоград (n=20). В начале и в конце эксперимента было проведено тестирование физической подготовленности и вестибулярной устойчивости. Для определения уровня вестибулярной устойчивости мы использовали функциональные пробы: ВИП (вестибулярная иллюзия противообращения), нистагм глаз, изменение ЧСС (влияние вращательных нагрузок на работу сердца), проба Яроцкого.

Оценка уровня физической подготовленности осуществлялась за Государственными тестами и нормативами оценки физической подготовленности населения Украины для учеников среднего школьного возраста 10-11 лет.

Вывод. Анализ результатов проведенного исследования доказал, что достоверного преимущества в показателях мускульной силы, координации движений, вестибулярной устойчивости в начале эксперимента не наблюдалось. Обработка экспериментальных данных показала, что на начальном этапе исследования, за всеми функциональными пробами, мы не получили ни одного позитивного результата, который бы находился в пределах нормы. По показателям ВИП и пробе Яроцкого уровень вестибулярной устойчивости оказался низким, а глазной нистагм и ЧСС - ниже среднего. Функциональные показатели по упражнениям «подтягивание» «и прыжок в длину с места» дали низкий уровень, по другим упражнениям - ниже среднего. После годовой тренировки эти данные значительно улучшились. Прирост функциональных показателей в конце эксперимента указывает на позитивную динамику устойчивости вестибулярного аппарата и физической подготовленности. Результаты исследования засвидетельствовали, что использование упражнений акробатической направленности и специальная физическая подготовка позволяет обеспечить надлежащее развитие устойчивости вестибулярного аппарата и повышает уровень физической работоспособности у детей

среднего школьного возраста на занятиях в специализированной группе по военно-спортивному многоборью. В последующем мы планируем продолжить работу с исследуемой группой в среднем школьном возрасте (12-13 лет) и проследить динамику прироста функциональных показателей.

Список литературы

1. Вавилов Ю.Н., Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности.-М.: Физкультура и спорт, 1991. - 87 с.
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников.- М.: Просвещение, 1991. - 56с.
3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.-2-е изд., перераб. и доп. - М: Физкультура и спорт 1989.-109с.
4. Гимнастика. — М.— Л.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Городниченко Е.А. Возрастные изменения статической выносливости и силы разных групп мышц у школьников 8-17 лет. //Развитие двигательных качеств школьников. Сборник /Под.ред. З.И. Кузнецовой.- М.: Просвещение, 1967.-41с.
6. Кантарович Я.А. Опыт использования гимнастики для тренировки органов равновесия у летчиков, //Военно-санитарное дело.-1965.— №3. - 33с.
7. Крапинцева В.П. Изучение рефлекторных механизмов прямохождения и их возрастные изменения у школьников: Дис. на соис. науч. степ. канд, пед. наук — М., 1954.-143с
8. Крестовников А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений.- М.: Физкультура и спорт. - 1951. - 82с.
9. Стрельцов В.В. Физическая культура как способ тренировки вестибулярного аппарата. // Теория и практика физической культуры. - М.,1939. - 53с.

Мотивационные варианты и индивидуальный выбор занятий физической культурой

И.Н. Веселова, М.Ю. Чумак

Национальный университет кораблестроения имени адмирала Макарова

Физическое воспитание можно рассматривать как вид деятельности, направленной на удовлетворение определенных потребностей человека и общества. Поведение человека определяется его потребностями, осознанными или неосознанными побудителями его деятельности. Неудовлетворение или неполное удовлетворение потребностей в быту, учебе, трудовой деятельности могут побуждать к поиску удовлетворения этих потребностей в сфере физического воспитания и спорта

В широком смысле слова термин «мотивация» означает факторы и процессы, побуждающие людей к действию или бездействию в различных ситуациях. В более узком смысле исследование мотивов предполагает подробный анализ причин, объясняющих, почему люди предпочитают один вид деятельности другому, почему при решении определенных задач они действуют с достаточной интенсивностью и почему они продолжают работу или выполняют какие-либо действия в течение продолжительного времени.